Fra
me
e te

Messaggi **dallo spazio personale**

Fra le tante cose che parlano di noi c'è anche il modo in cui ci collochiamo nello spazio e regoliamo le nostre distanze rispetto agli altri e all'ambiente. Queste distanze non hanno solo la funzione di **proteggerci**, ma ci permettono anche di comunicare. Il nostro spazio personale rivela infatti la nostra posizione sociale, il nostro sesso, la nostra personalità, il tipo di relazione che stiamo intrattenendo o desideriamo **intrattenere**, il nostro grado di soddisfazione, insoddisfazione, **disagio**…

Marco Costa

Pio E. Ricci Bitti

THE IMAGE BANK/SERGE KROUGLIKOFF

LA PROSSEMICA

Dal punto di vista fisico i nostri confini sono definiti dalla pelle, o tutt'al più dai vestiti. Non così dal punto di vista psicologico. In questo caso essi vanno al di là sia della pelle che dei vestiti e formano una sorta di "bolla" che ci circonda e ci segue continuamente, regolando silenziosamente i nostri rapporti con gli altri. Come tipicamente avviene in qualsiasi comportamento non verbale, nella grande maggioranza dei casi noi non scegliamo consapevolmente a che distanza stare dagli altri, o in che punto metterci in un gruppo. Tutto avviene in modo inconsapevole, spontaneo, veloce e fluido. Ciò nonostante, nelle relazioni di tutti i giorni le distanze che stabiliamo sono un preciso indice della nostra situazione sociale, del nostro sesso, del tipo di rapporto che stiamo intrattenendo, del nostro disagio o della nostra soddisfazione, ecc.

La prossemica è quella branca della psicologia che studia i comportamenti spaziali, ovvero il modo in cui ci collochiamo nello spazio e regoliamo le nostre distanze rispetto agli altri e all'ambiente. Il primo studioso a fare ricerche estensive in questo ambito è stato l'antropologo E. T. Hall il quale, al termine della seconda guerra mondiale, venne incaricato di studiare come riawicinare le culture "nemiche" tedesca e giapponese a quella degli Stati Uniti, così che la successiva cooperazione per la ricostruzione procedesse con maggiore collaborazione e senza incomprensioni. La storia, del resto, si ripete: terminato il conflitto in Iraq, gli Stati Uniti hanno dovuto affrontare un problema analogo, quello di farsi accettare da una cultura, quella arabo-musulmana, che è molto diversa dalla cultura americana, anche in termini di prossemica.

UN PRATO E TRE AMICI

Osservate la Figura 1, facendo attenzione all'organizzazione spaziale della triade di amici formata da due ragazze e un ragazzo. Secondo i risultati dei nostri studi, quello che avviene comunemente in questi casi è che il ragazzo si siede a lato delle due ragazze, alla loro destra o sinistra, e non al centro. In questo modo sottolinea il fatto che è un maschio. Se si mettesse in mezzo alle femmine si assimilerebbe maggiormente a loro e ne andrebbe un po' della sua mascolinità. Se guardate attentamente, poi, vedete che questa distinzione è sottolineata in altri due modi: il ragazzo mantiene con le ragazze una distanza maggiore rispetto a quella che tengono le ragazze fra di loro, che siedono molto vicine l'una all'altra. Inoltre, mentre le ragazze sottolineano la loro similarità allineandosi, il ragazzo non è seduto esattamente di fianco, ma con un angolo di circa 45 gradi. Tutti questi elementi permettono di scomporre questa triade in due distinte componenti, il gruppo delle due ragazze e il ragazzo.

Confrontate ora questo gruppo con quello di Figura 2, che rappresenta una triade di amici composta da due ragazzi e una ragazza. In questi casi abbiamo osservato che la disposizione più frequente è quella in cui la ragazza si colloca al centro e i ragazzi le si pongono a sinistra e a destra. Le distanze rimangono abbastanza alte rispetto a quelle adottate da gruppi formati da sole femmine, che tendono a stare più vicine fra loro. Inoltre, se l'ambiente lo consente, come in questo caso in cui il gruppo è seduto in un prato, anche gli angoli sono indicativi del tipo di rapporto. Amici stretti tendono a sedersi uno di fianco all'altro, come il ragazzo di sinistra e la ragazza, mentre amici

Figura 1 — Nelle triadi di amici formate da due femmine e un maschio quest'ultimo tende a sottolineare la sua diversità di sesso in tre modi: si posiziona a un lato e non al centro, mantiene distanze maggiori rispetto a quelle tenute dalle due ragazze e, se può, si posiziona non allineato, ma ad angolo.

Figura 2 — In una triade composta da due maschi e una femmina, è la femmina che tende ad essere lasciata al centro, mentre i maschi preferiscono posizionarsi ai suoi lati.

che hanno una minore confidenza tendono a sedersi ad angolo, come la ragazza e il ragazzo di destra.

DISTANZA E ATTRAZIONE

Possiamo dire che, in generale, le distanze si accorciano fra persone che presentano delle somiglianze per aspetti anche molto diversi. Per esempio, le distanze che si stabiliscono fra individui di età simile sono minori di quelle che si stabiliscono fra individui di età diverse. Lo stesso avviene fra persone che hanno il medesimo status sociale, economico, culturale, ecc. Un discorso a parte, però, merita il livello di attrazione reciproca.

Se fra una femmina e un maschio che interagiscono c'è una reciproca attrazione, di solito fra i due si verifica anche un progressivo avvicinamento. In alcune ricerche si è voluto vedere se questo sia dovuto prevalentemente alla femmina, al maschio, oppure ad entrambi. Questi studi suggeriscono che in casi del genere la riduzione della distanza è da attribuire ad una strategia di avvicinamento messa in atto principalmente dalla femmina.

In coppie di amici dello stesso sesso si registra un altro fenomeno interessante. Mentre nelle femmine la vicinanza è proporzionale al grado di attrazione reciproca, ovvero più ci si piace, più si sta vicine, nel caso dei maschi il grado di amicizia non lo si può misurare con la distanza. Essi infatti interagiscono a distanze maggiori rispetto alle femmine (Figura 3*a*) e non scendono mai al di sotto di una certa soglia, come invece fanno queste ultime (Figura 3*b*). Allo stesso modo, mentre è possibile e considerato del tutto normale vedere delle amiche che si tengono per mano o a braccetto mentre camminano per strada, due maschi che si comportassero in questa maniera verrebbero immediatamente tacciati di omosessualità. In coppie miste la distanza è un buon indice della "profondità" della relazione. Maggiore è il grado d'intimità raggiunto, minori sono le distanze mantenute.

Se, come osservatori, vediamo due persone che interagiscono ad una distanza ridotta, cosa ne deduciamo? Le ricerche evidenziano che le distanze più ravvicinate funzionano, nei confronti di chi le vede, da indicatori di attrazione reciproca. Se, in altre parole, mostriamo a degli osservatori delle foto sia di persone che interagiscono ad una distanza di circa un metro, sia di persone che interagiscono ad una distanza di circa tre metri, questi osservatori tendono a ritenere che la relazione delle prime sia più stretta di quella delle seconde.

a

b

Figura 3 (*a*,*b*) - Il confronto fra i due gruppi di amici ci svela differenze importanti fra maschi e femmine. Nella foto a si può notare che i ragazzi mantengono distanze maggiori fra di loro rispetto alle ragazze della foto 6. I maschi, inoltre, esibiscono dei comportamenti di "chiusura" e "protezione". Tre su quattro tengono infatti le mani in tasca ed uno tiene le braccia incrociate. Nel caso delle ragazze vi è maggiore apertura al contatto sociale, come evidenzia il fatto che le mani vengono tenute libere. Risulta evidente, inoltre, che il gruppo è formato da due coppie di amiche, che stanno a stretto contatto fra di loro. Questa stessa vicinanza sarebbe valutata inappropriata nel caso di *ragazzi*.

Volete un sistema affidabile per misurare l'affiatamento in una coppia di coniugi? Secondo i risultati della ricerca di Crane, Russell e Griffin (1983), la distanza con cui la coppia sta seduta nella propria casa e la sistemazione dei posti intorno al tavolo di cucina costituiscono ottimi "termometri" dell'andamento della relazione. In coniugi prossimi al divorzio le distanze aumentano e più si mantengono elevate nel corso del tempo, minori saranno le possibilità di riconciliazione. Anche la distanza che tengono i figli nei confronti dei genitori è un'altra "cartina di tornasole" che ci può indicare se i rapporti sono sereni o turbolenti.

LA REGOLAZIONE DELLA DISTANZA

Le distanze personali tendono ad aumentare in funzione dell'età, a partire dai cinque anni circa. Al di sotto di questa soglia temporale, infatti, non è individuabile un vero e proprio spazio personale. Bambini, maschi e femmine, che giocano insieme possono stare anche a stretto contatto fra loro senza per questo sentirsi a disagio. Anche gli adulti, se sono avvicinati da un bambino, non percepiscono questo avvicinamento come un'invasione del proprio spazio personale e lo lasciano fare. È a partire dai sei anni circa che cominciano a stabilirsi anche nei bambini delle distanze personali, che tuttavia sono minori rispetto a quelle degli adulti.

Un momento cruciale è poi segnato dal raggiungimento della maturità sessuale. A questo punto, per i maschi in particolare, le distanze aumentano, sia nel senso che nei rapporti con gli altri tendono a tenersi a maggiore distanza, sia nel senso che gli adulti, nei loro confronti, non tollerano più invasioni del proprio spazio personale.

Non tutti, comunque, manteniamo le stesse distanze a parità d'età e di sesso. Le ricerche hanno dimostrato che anche i fattori di personalità giocano un ruolo importante. Individui ansiosi o introversi, ad esempio, mantengono distanze personali maggiori rispetto ad individui non ansiosi od estroversi. Coloro che hanno un'alta autostima, ovvero che credono in se stessi e nelle loro capacità, tendono a rapportarsi con gli altri a minore distanza rispetto a persone che hanno una bassa autostima.

Anche alcune condizioni esterne possono influire. Coloro che lavorano in uno stato di relativo isolamento, per esempio ad un terminale, richiedono più spazio personale, anche al di fuori del luogo di lavoro, rispetto a coloro che usualmente lavorano a stretto contatto con altri.

Un altro ambito nel quale la regolazione dello spazio assume particolare rilievo è sicuramente quello militare. Si è visto, ad esempio, che maggiore è la dif-

Classificazione delle distanze personali

Cosa determina l'entità dello spazio che manteniamo fra noi e gli altri? La distanza deve svolgere due funzioni: da un lato deve proteggerci dagli altri e dall'altro deve permetterci di comunicare. E stato per primo l'antropologo Edward T. Hall ad introdurre una classificazione degli spazi personali, tuttora valida, che prevede quattro zone: intima, personale, sociale e pubblica.

Tipo di zona	*Relazioni appropriate*	*Qualità sensoriali*
Intima **(O - 45 cm)**	**Contatti intimi (fare l'amore, confortare, accarezzare) e contatti praticati in sport come la lotta o il pugilato.**	**L'odore e il calore sono gli input sensoriali dominanti. Il modo primario di comunicare passa dalle vocalizzazioni al toccarsi.**
Personale **(45 — 120 cm)**	**Contatti fra amici e interazioni quotidiane con persone che si conoscono.**	**Minore importanza per odore e calore rispetto alla distanza intima. La vista diventa il canale sensoriale dominante. La comunicazione avviene prevalentemente in modo verbale e non con il tatto.**
Sociale **(1.2—3.5 m)**	**Contatti impersonali, con persone che non si conoscono o per affari.**	**Odore e calore sono input minimi. Le informazioni date dai canali visivi sono meno dettagliate rispetto alla distanza personale. Le comunicazioni avvengono vocalmente ad un normale livello di voce. Non è possibile toccarsi.**
Pubblica **(più di 3.5 m)**	**Contatti formali fra un individuo (ad esempio un attore o un politico) e il pubblico.**	**Odore e calore assenti. L'input visivo non è dettagliato. Comportamenti non verbali esagerati per migliorare e integrare la comunicazione verbale.**

Manovre di avvicinamento

L'instaurarsi di una relazione affettiva si può leggere in termini di un progressivo avvicinamento e superamento delle resistenze e della paura di "invadere" lo spazio personale altrui, come è messo in luce dalla sequenza riportata in Figura 4.

Nella foto a è illustrato il fatto che quando due persone sconosciute si incontrano spesso posizionano le loro gambe in modo divergente. La ragazza, tuttavia, mostra il suo interesse per il ragazzo seduto accanto attraverso lo sguardo. La paura reciproca del contatto è anche segnalata dalla posizione delle braccia erette a "barriera".

Se il rapporto "evolve" e c'è interesse reciproco (foto *b*) allora la coppia si avvicina, la posizione delle gambe da divergente diventa convergente, con il ragazzo che, in particolare, volge il suo corpo verso la ragazza. Il contatto oculare diviene reciproco. La barriera delle braccia cade, anche se emerge un chiaro segnale di protezione della ragazza che tiene le gambe ben unite mentre il ragazzo mostra il suo interesse ed apertura tenendole divaricate.

In una successiva fase (foto *c*) la coppia si avvicina ulteriormente, stabilendo infine un contatto corporeo con una parte periferica del corpo, in questo caso le ginocchia. Da notare il fatto che la ragazza ha abbandonato la posizione di chiusura, divaricando le gambe e le mani. Lo sguardo diretto della ragazza è un forte indice d'interesse. Ma c'è un'ultima resistenza da vincere: il busto della ragazza è leggermente inclinato a sinistra, in direzione opposta al ragazzo.

Nella foto *d* si raggiunge finalmente la distanza intima. Il contatto ora interessa anche parti meno periferiche, come le braccia e, per poco, anche la testa. Il ragazzo in questa fase cinge il busto della ragazza e i corpi sono perfettamente convergenti. Più che la vista, a questo punto contano le sensazioni tattili, il calore del corpo e le sensazioni olfattive. Guardarsi direttamente negli occhi a così breve distanza implica un rapporto molto intimo e, quando si arriva al bacio, la distanza è così ravvicinata che il viso dell'altra persona non è più nemmeno a fuoco. Del resto, quando ci si accarezza e si è a stretto contatto corporeo, risulta spesso istintivo chiudere gli occhi per il piacere sensoriale.

a

b

c

d

Figura 4 (*a,b,c,d*)— Alcune fasi della manovra di avvicinamento.

ferenza in grado fra i militari che interagiscono, maggiore risulta la distanza che mantengono fra di loro. L'importanza della distanza, d'altra parte, è anche sottolineata nei regolamenti militari, che prevedono in tre passi la distanza appropriata per le comunicazioni fra militari e la pratica del saluto.

DIVERSITÀ E DISTANZIAMENTO

Nell'incontro con la diversità le distanze aumentano. Questo fenomeno riveste notevole importanza psicologica per i problemi che si instaurano nelle interazioni con persone che presentano handicap fisici, malattie dermatologiche e contagiose, disturbi mentali. Ad esempio, anche se si sa che il contatto fisico con persone ammalate di AIDS non induce di per sé il contagio, chi è al corrente della malattia dell'altro tende ad interagire a maggiore distanza. Il malato, percependo questa maggior freddezza, tende a soffrirne psicologicamente.

Un altro fenomeno interessante è poi che in soggetti che soffrono di una patologia psichiatrica le distanze interpersonali sono di gran lunga maggiori rispetto a soggetti normali. Uno schizofrenico, ad esempio, può sentirsi molto a disagio se viene avvicinato da un estraneo ad una distanza che sarebbe ritenuta normale fra persone senza patologie psichiatriche. Inoltre un eccessivo avvicinamento, un'invasione dello spazio personale, in questi soggetti può tradursi in una vera e propria crisi.

Altri esempi di categorie che mantengono un maggiore spazio personale nelle interazioni sociali sono quelli che hanno problemi di udito (i non vedenti, viceversa, mantengono distanze come i ve-

La precedenza

Un aspetto della prossemica su cui sono attualmente in corso ricerche presso il Dipartimento di Psicologia dell'Università di Bologna è quello che riguarda la disposizione spaziale di gruppi di individui che camminano. Nel caso più semplice in cui si prende in esame una coppia si assiste infatti ad un fenomeno interessante. Con l'unica eccezione di una coppia di innamorati, che tendono a camminare perfettamente allineati senza che nessuno dei due preceda l'altro (Figura 5*b*), anche perché spesso si "vincolano" tenendosi per mano o cingendosi con le braccia, in tutti gli altri casi di coppie di amici dello stesso sesso o di sesso diverso si stabilisce un "ordine di precedenza" per cui un componente della coppia precede ed uno segue (Figura 5*a*).

In certi rapporti formali e di lavoro può accadere che uno preceda del tutto e l'altro segua, ma normalmente c'è un certo affiancamento e lo scostamento è solo parziale.

Se si prende un gruppo più numeroso, come quello rappresentato in Figura 6, allora il fenomeno diventa ancora più evidente. Non si cammina tutti allineati, ma tipicamente alcuni precedono, la maggioranza si dispone al centro e alcuni rimangono indietro.

Ciò che emerge dai nostri studi è che questa disposizione rappresenta un vero e proprio "sociogramma" che lascia trasparire la qualità dei legami sociali all'interno del gruppo.

In sostanza, coloro che precedono o stanno per ultimi sono gli elementi più periferici, solitari, introversi e viceversa al centro troviamo solitamente il leader e coloro che hanno i legami più forti.

a

b

Figura 5 (*a*,*b*) — Quando si cammina insieme ad un'altra persona si instaura un "ordine di precedenza" per cui un membro della coppia sta leggermente davanti all'altro. Nella foto a, ad esempio, un ragazzo precede l'altro. Nelle coppie di innamorati, viceversa, come rappresentato nella foto 6, i membri conservano, mentre camminano, un allineamento quasi perfetto.

Figura 6 — In un gruppo numeroso l'ordine di precedenza è ancora più vistoso e i membri si dispongono formando un vero e proprio "sociogramma", per cui gli individui che stanno davanti e quelli che stanno dietro sono i più introversi e solitari. Viceversa, quelli che stanno al centro sono i più attivi, estroversi e accomunati fra loro da un legame più forte.

denti), gli alcolizzati, coloro che si drogano. Anche la gravidanza sembra essere un "handicap" dal punto di vista dello spazio personale. Le persone, cioè, quando parlano ad una donna in gravidanza, mantengono distanze maggiori rispetto a quando parlano con una donna non in gravidanza.

Né possiamo dimenticare le diversità culturali. Ricordiamo che in culture ad alto "contatto" sensoriale, come in quelle mediterranee, arabe e ispaniche, gli individui tendono ad utilizzare maggiormente modalità sensoriali come l'olfatto e il tatto. Gli individui appartenenti a queste culture fanno un più largo uso di profumi personali e nelle interazioni tendono a toccarsi con maggiore frequenza rispetto a persone appartenenti a culture a moderato "contatto", come quelle del Nord Europa o quella statunitense. Lo spazio personale, inoltre, in queste ultime culture tende ad essere maggiore rispetto alle prime. Nelle popolazioni mediterranee, arabe ed ispaniche, gli individui tendono ad interagire più vicini

tra di loro. La ben nota conseguenza è che quando noi ci rechiamo presso popoli del Nord Europa o negli Stati Uniti tendiamo ad attribuire loro freddezza ed ostilità.Viceversa, quando individui di popolazioni nordiche o statunitensi arrivano nella nostra cultura tendono a sentirsi a disagio per l'eccessiva vicinanza con cui le altre persone si avvicinano nelle interazioni quotidiane.

È interessante notare che nelle culture ad alto "contatto" le regole religiose a volte enfatizzano la separazione dei sessi, per cui risulta inappropriato per un uomo o una donna girare a stretto contatto con il o la partner. Donne e uomini vengono spinti a comunicare fra di loro e le interazioni fra sessi diversi in pubblico sono in sostanza scoraggiate. In queste culture, malgrado la propensione a contatti stretti, le distanze fra maschi e femmine sono maggiori rispetto a quelle adottate nelle interazioni fra membri dello stesso sesso.

L'INVASIONE DELLO SPAZIO PERSONALE

Se ci si avvicina in modo inappropriato alle persone, queste percepiscono un'invasione del loro spazio personale che spesso si traduce in un vissuto di stress, d'irritazione o d'inimicizia. È come se fossero messe sotto pressione. In un celebre esperimento di Felipe e Sommer condotto negli anni Sessanta, un collaboratore dello sperimentatore cercava, in un parco, panchine occupate da una sola persona e si poneva a sedere al loro fianco a circa 15 centimetri di distanza. Ciò non è appropriato, perché quando ci sediamo in una panchina già occupata sappiamo di doverci sistemare il più lontano possibile da chi vi è già seduto. Risultato: dopo un minuto dall'invasione, il 20% dei soggetti aveva lasciato la panchina per il disagio, mentre dopo 20 minuti se ne era andato il 65%, contro il 35%> in una situazione di controllo, in cui nessuno si sedeva accanto. Questo studio dimostra chiaramente che una risposta frequente all'“invasione” dello spazio personale è quella di "fuggire".

In una ricerca successiva, il solito collaboratore si avvicinava a coloro che attraversavano la strada in corrispondenza di un passaggio pedonale. Si osservò chiaramente che i soggetti, sia maschi che femmine, attraversavano la strada sempre più velocemente via via che la distanza fra loro e il collaboratore diveniva minore.

In uno studio decisamente originale, Middlemist, Knowles e Matter hanno cercato di verificare se l'invasione dello spazio personale porta ad un'attivazione di tipo fisiologico percepibile come stressante. Il luogo dell'esperimento era un bagno pubblico maschile, ed in particolare tre orinatoi di quelli verticali. Attraverso una telecamera nascosta i soggetti venivano filmati. Le variabili studiate erano la durata della minzione e la sua latenza, ovvero l'intervallo che intercorreva fra l'assunzione della posizione e l'inizio della fuoriuscita di urina. Quando un uomo entrava nel bagno pubblico e si dirigeva verso un orinatoio un collaboratore dello sperimentatore entrava subito dopo e si poneva nell'orinatoio immediatamente accanto, oppure in uno più laterale, in modo da lasciare nel mezzo un orinatoio libero. Poi fingeva di urinare. L'esperimento prevedeva anche una condizione di controllo, in cui nessun collaboratore entrava e chi era nel bagno pubblico veniva lasciato solo.

I risultati confermarono l'assunto che l'invasione dello spazio personale, in questo particolare contesto, risultava decisamente stressante. Quando il soggetto era lasciato solo la latenza di minzione era di soli 4 secondi e la sua durata di circa 26 secondi. Quando entrava un'altra persona e lasciava lo spazio di un orinatoio libero allora il soggetto cominciava ad urinare con un leggero ritardo (la latenza aumentava a 6 secondi) e durava per un intervallo minore (24 secondi). Se tuttavia la seconda persona si metteva nell'orinatoio accanto a quello occupato dal soggetto, e quindi si aveva una palese invasione dello spazio personale, allora passavano in media ben 9 secondi prima che il primo soggetto cominciasse ad urinare. La minzione, inoltre, si riduceva complessivamente a 17 secondi.

Questo stress può portare anche a dei cali del rendimento, soprattutto quando dobbiamo svolgere dei compiti complessi e impegnativi. Classico è l'esempio dello studente che, durante un compito in classe, se l'insegnante si avvicina molto al suo banco si blocca e diventa incapace di proseguire. In campo lavorativo, ad esempio, una cassiera può svolgere il suo lavoro malgrado sia continuamente avvicinata da altre persone perché questo è abbastanza ripetitivo e semplice, mentre un lavoratore che deve scrivere un rapporto, o fare un progetto, riesce solo in un ambiente in cui è lasciato solo e il cui spazio personale non venga continuamente invaso dalla vista e dal rumore di altre persone.

Comunque, nel caso in cui il nostro spazio personale venga invaso e non abbiamo possibilità o voglia di spostarci, possiamo mettere in atto dei comportamenti di isolamento, tecnicamente chiamati di “cut off". Questi tendono a sottolineare la nostra esigenza di privacy e ad escludere gli altri. Se siamo in biblioteca, per esempio, e qualcuno si siede alla nostra destra, possiamo alzare l'avambraccio destro e poggiare il capo sulla mano destra. In questo modo

è come se creassimo una barriera che sottolinea la volontà del lettore di rivendicare uno spazio suo (Figura 7).

Analogamente, se ci troviamo in una sala d'attesa e qualcuno che non conosciamo si siede accanto a noi, un comportamento che può essere messo in atto è quello di ruotare leggermente il busto dalla parte opposta e di allontanare le gambe, oppure di incrociarle mettendo in alto quella che sta vicino allo sconosciuto. Questi comportamenti vengono esagerati e risultano molto pronunciati se percepiamo la persona come non attraente, sporca, diversa da noi, che emana un odore non gradevole.

Figura 7 - Esempi di comportamenti di esclusione (cut off) messi in atto quando ci si deve concentrare in un luogo affollato o quando viene invaso lo spazio personale. 11 ragazzo di sinistra crea una sorta di barriera appoggiando il braccio sul tavolo e la testa sulla mano. Il ragazzo di destra cerca di "escludere" l'eccessiva stimolazione ambientale ponendosi la testa fra entrambe le mani, in tal modo riuscendo a concentrarsi meglio. Il ragazzo al centro, viceversa, non percepisce la vicinanza degli altri come stressante e rimane con una postura "aperta" con le braccia in avanti, segnalando in tal modo disponibilità al contatto sociale.

Un'altra tecnica di esclusione è quella di evitare assolutamente lo sguardo di coloro che si trovano molto vicini a noi. Avete mai visto come si comportano le persone in un luogo densamente popolato? Se l'autobus o il treno sono molto affollati, gli occupanti rivolgono lo sguardo per terra, o fuori dal finestrino in un punto indefinito, oppure guardano ripetutamente e insistentemente una scritta o una pubblicità attaccata sulle pareti. Si evita in tutti i modi di guardare negli occhi quei passeggeri che ci stanno vicini o che sono a contatto con il corpo. Semmai si guardano i passeggeri che sono posizionati lontano da noi.

La stessa tecnica, esasperata, viene utilizzata negli ascensori. Dato lo spazio esiguo, quando due persone che non si conoscono condividono un ascensore utilizzano dei moduli di comportamento molto stereotipati, tali da evitare qualsiasi contatto. Quando si entra si guarda in basso o si fa un piccolo cenno con il capo, come per chiedere permesso, dopodiché ci si dispone su un lato o in direzione delle porte e si evita di guardare gli altri se non per occhiate rapidissime. Si tiene lo sguardo nel vuoto, oppure si fissa lungamente l'indicatore luminoso che segnala il piano, oppure si legge ripetutamente **l'etichetta** che indica il carico massimo ed il numero massimo di persone trasportabili. Le altre persone presenti nell'ascensore vengono in sostanza trattate come non-persone, evitando ogni contatto diretto.

SPAZIO PERSONALE E AMBIENTE

Le caratteristiche fisiche dell'ambiente e degli edifici possono influenzare la nostra percezione di sovraffollamento e l'entità degli spazi personali. Alcune ricerche hanno dimostrato, ad esempio, che quando i soffitti sono bassi le persone richiedono un maggiore spazio personale rispetto alla situazione in cui i soffitti sono alti. Lo stesso vale nel caso in cui le stanze sono strette e lunghe, ossia a forma di corridoio, anziché quadrate, e in presenza di oscurità. Pensate ad una discoteca in cui, improvvisamente, si accendessero tutte le luci. Le persone si sentirebbero come "nude" e la prima reazione sarebbe quella di allontanarsi almeno un po' l'una dall'altra. Una sensazione simile, anche se più attenuata, la si prova al cinema, nell'intervallo fra un tempo e l'altro, quando s'illumina la sala. Se fate attenzione, potete vedere che le persone si sistemano nella sedia e si guardano con un certo smarrimento. L'oscurità, infatti, riduce le nostre individualità e permette dei contatti molto più ravvicinati, tanto che al buio le persone tendono a toccarsi di più.

Un'altra variabile importante è la posizione all'interno di una stanza. Coloro che stanno al centro tendono a stare a più stretto contatto fra di loro. Viceversa, chi si posiziona vicino alle pareti, e soprattutto negli angoli della stanza, esibisce uno spazio personale maggiore e in queste posizioni le interazioni sociali avvengono a maggiore distanza rispetto a quelle che avvengono al centro.

La prossemica in classe

La classe è un tipico esempio di spazio pubblico in cui la distanza fra insegnante e allievi può variare da pochi metri per quelli seduti nei primi banchi, a parecchi metri per coloro che siedono in fondo (Figura 8). Qual è il posto migliore dove posizionarsi? Secondo diverse ricerche, tra cui quella di Stires (1980), la parte medio-anteriore della classe promuove la verbalizzazione fra insegnante ed allievi, l'attenzione e l'autostima. Gli studenti che siedono in questo settore ottengono voti più alti. Alcuni insegnanti pensano che la disposizione a file parallele sia troppo "formale" e preferiscono, specie per classi poco numerose, una disposizione a "ferro di cavallo". Questa disposizione, tuttavia, dal punto di vista psicologico può risultare controproducente, in quanto tutti possono vedere tutti e quindi diminuisce il senso di privacy dello studente che si sente continuamente osservato. Inoltre la vista continua di tutti i compagni tende a distrarre gli allievi e la direzione naturale dello sguardo non punta verso l'insegnante ma verso i compagni. Per osservare l'insegnante gli allievi disposti ai lati devono inoltre ruotare il capo. Gli allievi che sono disposti in file parallele, viceversa, dei compagni possono vedere soltanto la schiena e la direzione naturale dello sguardo punta diritto verso l'insegnante. Il risultato è che gli allievi sono meno distratti e pongono più attenzione alla lezione.

Figura 8 — La distanza fra insegnante e studenti influenza l'apprendimento. In una classe ampia come questa la posizione dove ci si siede può fare una grossa differenza. Sedersi nelle prime file porta ad una maggiore interazione con l'insegnante, ad una maggiore autostima, a un'attenzione più sostenuta e a voti maggiori (Stires, 1980).

Lo studio delle distanze personali si estende anche all'ambito scolastico (se ne parla nel box *La prossemica in classe*) e, più in generale, a quello lavorativo, dove il fenomeno che ha più interessato gli studiosi di prossemica recentemente è stato quello dei cosiddetti "open office". Vediamo di che si tratta.

Intorno al 1960 una ditta tedesca, la Eberhard und Wolfgang Schnelle, lanciò una linea di mobili per un nuova tipologia di uffici, denominati a quei tempi "uffici paesaggio" ("landscape office", "Bueroland-schaft"). Il concetto ispiratore era quello di eliminare tutti i piccoli uffici in cui lavoravano uno o due impiegati e di sostituirli con un ampio spazio aperto comune, in cui la separazione era data da piccole paratie piuttosto basse, scaffalature, cassettiere e arredi di vario tipo. In un unico spazio potevano così essere inseriti molti impiegati. Questa soluzione trovò una larghissima e veloce diffusione e l'ambiente lavorativo così organizzato venne successivamente denominato "open office" (Figura 9).

Fra i principali motivi del suo successo ricordiamo il fatto che, svolgendo ognuno il proprio lavoro sotto gli occhi dei colleghi, la produttività aumenta. Questo effetto viene denominato dagli psicologi "facilitazione sociale". Ma, soprattutto, l'open office permette l'integrazione del sistema produttivo: aumentano considerevolmente le possibilità di interscambio, sostegno e informazione reciproca, con un con-

Figura 9 — Le redazioni fiorentine della Gasa Editrice Giunti, fra le (piali si trova anche quella (li «Psicologia contemporanea», costituiscono un moderno esempio di open office.

seguente incremento del "flusso di lavoro", cioè della velocità con cui le operazioni vengono condivise e i lavori passano da un tavolo all'altro.

Non mancano, ovviamente, gli aspetti negativi. Almeno due problemi balzano subito agli occhi: da un lato l'incremento della distraibilità dei lavoratori e il parallelo aumento della loro difficoltà di concentrazione, dall'altro la mancanza di una privacy adeguata. Sono in particolare le conversazioni quelle che più danno fastidio, perché mentre è facile abituarsi, ad esempio, al rumore della fotocopiatrice o della stampante, oppure al forte brusio di fondo che si forma in un open office grande e affollato, quando si sente una conversazione non si riesce, pur desiderandolo, a non stare ad ascoltare. Così, mentre è accertato che negli open office il flusso comunicativo aumenta, di fatto è ben difficile sapere se esso aiuta oppure ostacola i compiti da svolgere e se le notizie rilevanti per il lavoro superano realmente quelle irrilevanti.

Ma è soprattutto la mancanza di privacy a rendere gli open office problematici dal punto di vista psicologico. Ciascun movimento dei lavoratori è visibile dagli altri, inclusi gli errori ed i comportamenti imbarazzanti. Le conversazioni personali, e perfino quelle telefoniche con i familiari, sono facilmente intercettabili. Gli stessi colloqui fra il superiore e i dipendenti possono non rimanere confidenziali.

Per garantire almeno la privacy delle conversazioni sono state studiate alcune sorgenti che emettono "rumore bianco". Questo tipo di rumore è composto dalla somma di moltissime frequenze nel campo dell'udibile. Un esempio di rumore bianco è quello di una cascata, o quello delle onde che si infrangono sulla spiaggia, o quello di una radio non sintonizzata. Diffuso a basso volume in un open office attraverso dei piccoli altoparlanti incastonati nel soffitto o negli arredi, il rumore bianco è in grado di contrastare le frequenze che compongono la voce umana, in modo tale da renderla incomprensibile già a pochi metri di distanza.

È invece esclusivamente affidata agli arredi la soluzione del problema dell'esposizione fisica del lavoratore. È però curioso notare, al riguardo, come all'interno di un open office la disposizione dei posti possa seguire una chiara gerarchia. Come se gli spazi personali non fossero uguali per tutti. Può succedere, ad esempio, che nelle zone centrali più esposte, oppure in prossimità degli ingressi o dei corridoi di passaggio, siano disposti gli impiegati con mansioni di più basso livello e che, viceversa, quelli con mansioni superiori siano dislocati nelle parti più protette e meno visibili. Come se l'antico "ubi maior, minor cessat" imponesse la sua legge anche alle ragioni della prossemica...

Riferimenti bibliografici

ARGYLE M. (1988), *Il corpo e il suo linguaggio* (trad. it.), Bologna, Zanichelli.

BECHTEL R. B. (1997), *Environment and Behavior,* London, Sage.

BELL P. A., GREENE T. C., FISHER J. D., BAUM A. (1996), *Environmental psychology*, New York, Harcourt Brace.

BONINO S., FONZI A., SAGLIONE G. (1982), *Tra noi e gli altri,* Firenze, Giunti.

CRANE D., RUSSELL J., GRIFFIN W. (1983), *Personal space: An objective measure ofmaritai quality*, «Journal of Maritai and Family Therapy», *9*, 325-327.

HALL E. T. (2001), *La **dimensione** nascosta* (trad. it.), Milano, Bompiani.

STIRES L. (1980), *Classroom seating location, student grades and attitudes: Environment or selection?*, «Environment and Behavior», *12,* 241-254.

Marco Costa (marco.costa@unibo.it) è Ricercatore presso la Facoltà di Psicologia dell'Università di Bologna dove si occupa di comunicazione non verbale, etologia umana, psicologia della musica e dell'arte, psicologia militare. È docente di Psicologia generale presso l'Accademia Militare di Modena.

Pio Enrico Ricci Bitti (riccibit@psibo.unibo.it) è Ordinario presso la Facoltà di Psicologia dell'Università di Bologna dove si occupa di psicologia delle emozioni e di psicologia della salute. È autore di *La comunicazione come processo sociale* (Bologna, Il Mulino, 1983) e *Moda, relazioni sociali e comunicazione* (Bologna, Zanichelli, 1995).